Soulever et porter des charges

Dans de nombreuses professions, des charges sont portées et soulevées au quotidien. Quand les mouvements sont très répétitifs ou exécutés de manière défavorable, des signes d?usure ou d?autres douleurs physiques peuvent survenir chez les collaborateurs.
Dans cette formation interactive, les participants apprennent à accomplir leurs tâches professionnelles en faisant attention à leur corps et à appliquer avec succès au quotidien les principes de l?ergonomie au moyen d?exemples concrets.
Remarque: Une analyse préalable de l?environnement et des opérations de travail (évaluation ergonomique des places de travail) tient lieu de prérequis pour cette formation.

Objectifs

- Identifier et prévenir les mouvements problématiques
- S?exercer aux techniques pour soulever et porter des charges dans l?environnement de travail
- Connaître des exercices qui redonnent du tonus
- Apprendre des méthodes de maintien corporel à appliquer au quotidien

Content

- Informations générales et bases sur l?ergonomie
- Analyse des contraintes physiques au travail
- Principes à observer pour soulever et porter des charges de manière optimale
- Exercices de renforcement musculaire, d?assouplissement et de mobilisation pour reprendre du tonus
- Mise en pratique dans l?environnement de travail
- Plan de mesures à mettre en ?uvre au quotidien

Performance vivit

- Terminkoordination mit dem Kunden
- Vor- und Nachbereitung
- Umsetzung

Performance client

- Terminplanung und Koordination
- Information und Einladung Mitarbeitende
- Räumlichkeiten und Material (Beamer, Laptop Flipchart, Moderationskoffer...)

Les prix indiqués s'entendent TVA et frais exclus.
Le contenu est ajusté en fonction de la durée. En fonction de la taille du groupe, un second spécialiste sera également présent.
Les modifications et compléments apportés aux contenus sont facturés en fonction du travail fourni.

Avons-nous suscité votre intérêt? Nous nous tenons personnellement à votre disposition.

vivit
centre de compétence pour la santé et la prévention de la CSS
Tribschenstrasse 21
Case postale 2568
6002 Lucerne
058 277 60 00
info@vivit.ch
www.vivit.ch